

(概要版) 意欲的に取り組み、確実に技能を高める  
器械運動系指導の工夫  
—スモールステップ型の授業モデルの作成と活用を通して—

長期研修員 中嶋 伸夫

現状と課題



- ・低学年での運動感覚と中高学年での各技能が身に付いていない。
- ・できる、できないの差が大きいために関心・意欲の低下がみられる。
- ・技能のポイント、練習の仕方などの知識が少ない。

国・群馬県の方針

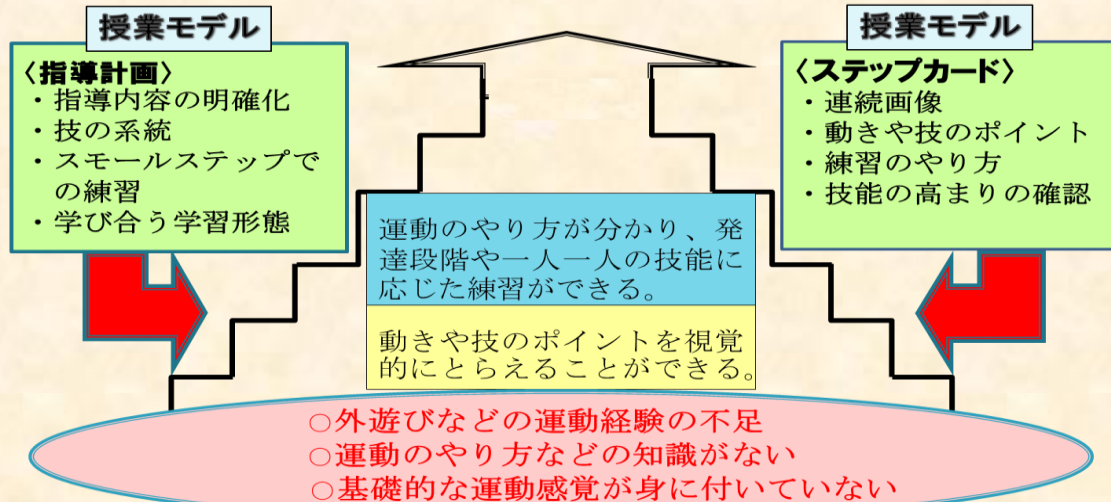
- ・発達段階に応じた系統的な指導
- ・技術の理解をもとにした指導

- ・どの技をどの学年で取り上げればいいのか？
- ・全員ができるようにしたいな。
- ・どんな順で技を学習するのが効果的なのか？
- ・どのように指導すればいいのか？(技のポイントは？)
- ・自分では示範ができないなあ。



研究の構想

意欲的に取り組み、確実に技能を高められる児童



# 研究の内容

# 指導計画

確実に技能を高めることができる授業展開



なるほど！

・第4学年では、この技を学習すればいいの  
か！

・スモールステップで学習を進めて  
いくのか！

## 前時に学習した技の習熟

## スモールステップによる技の習得

単元	鉄棒運動 (器械運動)	目 標	互いに助まし合い、練習を工夫しながら、上がり技、支持回転技、下り技をできるようにして、鉄棒運動を楽しむ。	評価 規準	(1) 関心・意欲・態度 互いに助まし合ったり、安全に気をつけたりしながら、練習強く鉄棒運動をしようとする。	(2) 思考・判断 自己の能力に合ったため、あてはまき、その達成を、目指して活動をする。	(3) 運動の技能 自己の能力に通じた上がり技、支持回転技、下り技をする。	(4) 知識・理解
単元	6月 7時間							
課程	学 習 活 動			評価項目 (おおむね満足)		支 援 等		
1	○試しの鉄棒運動の技をして、今できそうな動きを確かめたりする。 ○前回り下り、かかえ込み回り、補助逆上がりなど、 ○自分のできえや感想を語り合い、学習のめあてをさかむ。(学習1・一斉)	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	○前時に習った技のできばえをさかむ。(学習2・一斉)	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	学習1について ○進んで練習の鉄棒技やできそこないの動きを取り組んだりしたことを記述し、発言したりしている。 ＜観察・記録(1)＞	学習1について ○進んで練習や後片付けに取り組んでいた。感想を発表したりしていることを賞賛する。 ○助まし合いながら安全に気をつけ、一生懸命に取り組んでいる子どもを紹介し、自己の改善を促すことの大切さに気づいているようにする。		
2	○技ごとに練習を工夫して1時間15分以内で練習する。 前回り補助逆上がりかかえ込み回り 補助逆上がり 後方懸掛回転	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	○前時に習った技のできばえをさかむ。(学習2・一斉)	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	学習2について ○進んで練習の鉄棒技やできそこないの動きを取り組んだりしたことを記述し、発言したりしている。 ＜観察・記録(2)＞	学習2について ○進んで練習や後片付けに取り組んでいた。感想を発表したりしていることを賞賛する。 ○助まし合いながら安全に気をつけ、一生懸命に取り組んでいる子どもを紹介し、自己の改善を促すことの大切さに気づいているようにする。		
3	○技ごとに練習を工夫して1時間15分以内で練習する。 前回り補助逆上がりかかえ込み回り 補助逆上がり 後方懸掛回転	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	○前時に習った技のできばえをさかむ。(学習2・一斉)	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	学習3について ○進んで練習の鉄棒技やできそこないの動きを取り組んだりしたことを記述し、発言したりしている。 ＜観察・記録(3)＞	学習3について ○進んで練習や後片付けに取り組んでいた。感想を発表したりしていることを賞賛する。 ○助まし合いながら安全に気をつけ、一生懸命に取り組んでいる子どもを紹介し、自己の改善を促すことの大切さに気づいているようにする。		
4	○発表会を行い、互いの頑張りを認め合う。	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	○前時に習った技のできばえをさかむ。(学習2・一斉)	○新しい技に挑戦して技のできばえを確かむ。(学習3・グループ)	学習4について ○進んで練習の鉄棒技やできそこないの動きを取り組んだりしたことを記述し、発言したりしている。 ＜観察・記録(4)＞	学習4について ○進んで練習や後片付けに取り組んでいた。感想を発表したりしていることを賞賛する。 ○助まし合いながら安全に気をつけ、一生懸命に取り組んでいる子どもを紹介し、自己の改善を促すことの大切さに気づいているようにする。		

### 指導内容 技の系統

ステップカードの動きや技のポイントを基に、グループごとの学び合い

学び合いの形態

自分がクリアできたステップの段階で、ペアによる学び合い

つまずきを出さないスモールステップで技能を高められる  
→ 意欲的な取組

## ステップカード

### ステップカード 小学校3・4年生 (開脚跳び)

ステップ	説明	ポイント
① 助走は5歩程度	② 第一踏み切り(少し歩幅を広く)	③ 第二踏み切り(両足で力強く)
④ 手を前に投げ出し、跳び箱の先の方に手をつく	⑤ ひざを曲げてやわらかく着地する	
ついた手より肩が前に	手を突き放し	
スモールステップ1 (基本の動き)	① 支持したまま降りからまたぎ下り	
② 両手をそろえて着き、支える。両手を着き肩前に出して進む。手を突き放して着地	② 台上からの支持開脚下り	
③ 2つ並べた跳び箱の上から	③ 低い台から支持開脚下り	
④ 踏み切りから踏み切り	④ 助走を付けた低い台から開脚跳び	
スモールステップ2 (発展技)	① 大きな開脚跳び	
② 踏み切りから踏み切り	② 踏み切りから踏み切り	
③ 踏み切りから踏み切り	③ 踏み切りから踏み切り	
④ 踏み切りから踏み切り	④ 踏み切りから踏み切り	

身に付けさせたい技を連続画像と技のポイントで解説。

### スモールステップ1

技のポイントをクリアできる動き・練習方法  
ステップ①  
踏み切りから着手、体重移動

ステップ③  
着手から体重移動、腕の突き放しから着地

### スモールステップ2

身に付けさせたい技をクリアできた子には発展技に挑戦

できたところをチェックして、技や動きの高まりを確認できる。

### ステップ②

体重の移動と、腕の突き放しから、切りかえし

### ステップ④

踏み切りから着地までの一連の動き



・「技のポイントが分かりやすいな」

・「練習の仕方が分かった」

・「自分の段階に合わせてできるぞ」



# 授業実践

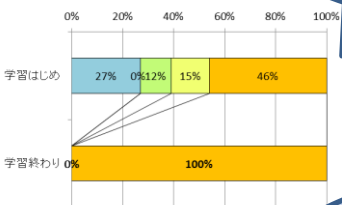
2 第4学年跳び箱運動の実践授業

対象	研究協力校 小学校第4学年 34名	
実施期間	平成23年10月3日～24日	
単元名	「跳び箱運動」(器械運動)	
時間	主な学習活動	研究上の支援及び留意点
1	(学習1) ○学習の進め方や用具の安全な使い方を知る。 ○3年生までで学習した跳び箱運動の基本的な技を復習	○これからの新しい技に対して、意欲的に挑戦できるように、新しい技を中心に行うようにする。  「準備による新しい技の提示」
	(学習2) ○前に学習した動きを思い出しながら、自分や友達の様子を見ながら、よい点を褒めたり、自分の課題を褒めたりする。 ○1時間目 「開脚跳びのスマールステップ」 1の段階「またぎ越し」 2の段階「空手開脚下り」 3の段階「跳び箱から開脚下り」 4の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切った様子」 5の段階「開脚跳び」 ○2時間目 「開脚跳びのスマールステップ」 1の段階「とんとん前回り」 2の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切った様子」 3の段階「重ねたロイター板の場で」 4の段階「マットを丸めた場で」 5の段階「台上前転」	○技や動きを効果的に理解できるように、動画資料を提示する。 ○静止したり、スロー再生したりして、大切なポイントを押さえるようにする。 「開脚跳びの示範ビデオ」 ○ステップカードの技や動きのポイントに基づき、スマールステップ練習を進めいくようにする。  「またぎ越し」 「低い跳び箱を両足で踏み切って」 「とんとん前回り」 「マットを丸めた場で」 ○つま先を出さないようにスマールステップにより技や動きを習得するようにする。  「開脚跳びの様子」 「台上前転の様子」 ○同じような技の段階の専門家までアドバイス仕えないが、練習に打ち込むようにする。  「開脚跳びの様子」 「台上前転の様子」 ○よい相互評価ができるようにポイントを分けて見合うようにする。 「発表会、相互評価の様子」
	(学習3) ○新しい動きについて挑戦する中で、自分や友達の様子を見ながら、よい点を褒めたり、自分の課題を褒めたりする。 ○1時間目 「開脚跳びのスマールステップ」 1の段階「またぎ越し」 2の段階「空手開脚下り」 3の段階「跳び箱から開脚下り」 4の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切った様子」 5の段階「開脚跳び」 ○2時間目 「開脚跳びのスマールステップ」 1の段階「とんとん前回り」 2の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切った様子」 3の段階「重ねたロイター板の場で」 4の段階「マットを丸めた場で」 5の段階「台上前転」	
	(学習4) ○発表会に向けてそれぞれ自分に合った技を選び、ステップカードに基づき、自分や友達の様子を見ながら、よい点を褒めたり、自分の課題を褒めたりする。 ○1時間目 「開脚跳び」 2の段階「またぎ越し」 3の段階「跳び箱から開脚下り」 4の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切った様子」 5の段階「開脚跳び」 ○2時間目 「開脚跳び」 1の段階「とんとん前回り」 2の段階「助走を付けて跳び箱を踏み切った様子」 3の段階「重ねたロイター板の場で」 4の段階「マットを丸めた場で」 5の段階「台上前転」	

すべての子どもが跳べるようになった！

100%！

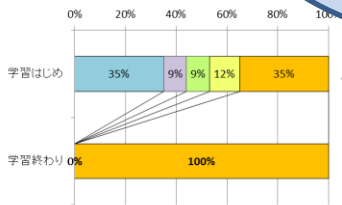
## 開脚跳び



すべての子どもができるようになった！

100%！

## 台上前転



## スマールステップ

1の段階  
「とんとん前回り」



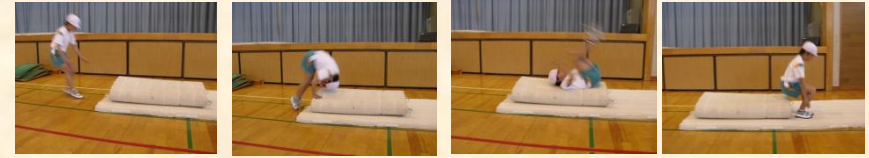
2の段階  
「助走を付けて跳び箱を踏み切って」



3の段階  
「助走を付けてロイター板を踏み切って」



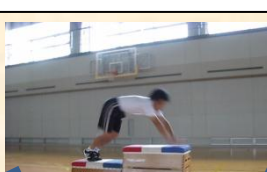
4の段階  
「ロールマットの上で」



5の段階  
台上前転の完成！



# まとめ



- ・示範動画や連続画像でポイントを理解
- ・ステップカードの活用



またぎ越しなど → 開脚跳びが全員できた

トントン前回りなど → 台上前転が全員できた

スモールステップによる学習展開で技を習得

意欲的に取り組み、確実に技能を高められる児童

# 成果

- スモールステップを基に学習を行ったことで、無理なく練習し、一人もつまづくことなくすべての子どもが、確実に技能を高めることができた。
- ステップカードを活用することで、技のポイントや練習のやり方が分かり、意欲的に学習に取り組むことができた。

# 課題

- 指導計画にある1授業時間毎の指導内容において、時間内に無理なく学習を進められるように、技や動きの数を考慮する必要がある。
- 技のポイントやスモールステップを、より児童の実態に合ったものに修正していく必要がある。

問い合わせ先

群馬県総合教育センター  
担当係：義務教育研究係

0270-26-9213(直通)